



いよいよ夏休みが近づいてきました。夏休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べることで生活リズムがみだれないようにしましょう。

作ってみよう！
簡単レシピ



Let's cook

QRコードから
調理動画も見られるよ！



朝ごはんづくりにチャレンジ

電子レンジを使って、簡単に作れるレシピを紹介します。夏休みはいい機会なので、自分で朝ごはんを作ってみませんか。

※電子レンジは機種によって加熱時間が異なることがあります。
※電子レンジから取り出すときは、やけどに注意しましょう。

あんかけ焼きそば

しっかり野菜も
とれるレシピです



材料(1人分)

- ・中華麺(蒸し) 150g(1袋)
- ・ごま油 小さじ 1/2
- ・豚ひき肉 50g
- ・カット野菜 80g



作り方

- ① 耐熱ボウルに中華麺を入れ、ごま油を回しかけてラップをかけて電子レンジ(600w)で2分加熱後、箸で麺をほぐして器に盛りつける。
- ② ①のボウルにひき肉・カット野菜・④を加えて混ぜあわせ、ラップをかけて電子レンジ(600w)で3分加熱後、一度取り出してからかき混ぜ、再度ラップをして2分加熱する。
- ③ とろみがついたら①の中華麺の上にかけて出来あがり♪

- ④
- ・しょうゆ 小さじ 2
 - ・オスターソース 小さじ 2
 - ・片栗粉 小さじ 1
 - ・生姜(チューブ) 2g
 - ・水 80ml ※混ぜ合わせておく



カルボナーラリゾット

材料(1人分)

- ・ごはん 140g
- ・卵 1個
- ・ベーコン 1枚
- ・ほうれん草(冷凍) 20g
- ・粉チーズ 大さじ 2
- ・牛乳 大さじ 3
- ・塩、こしょう 少々

作り方

- ① 電子レンジで使えるマグカップにごはん、卵、粉チーズ、牛乳、塩、こしょうを入れ、混ぜる。
- ② キッチンバサミなどで1cm幅に切ったベーコンとほうれん草を加え、ラップをして、電子レンジ(600w)で2分加熱する。
- ③ かるく混ぜて出来あがり♪



材料をすべて入れて
加熱するだけ！

ハムエッグ



サンドイッチやどんぶりにして
食べるのも◎



材料(1人分)

- ・卵 1個
- ・ハム 2枚
- ・塩、こしょう 少々

作り方

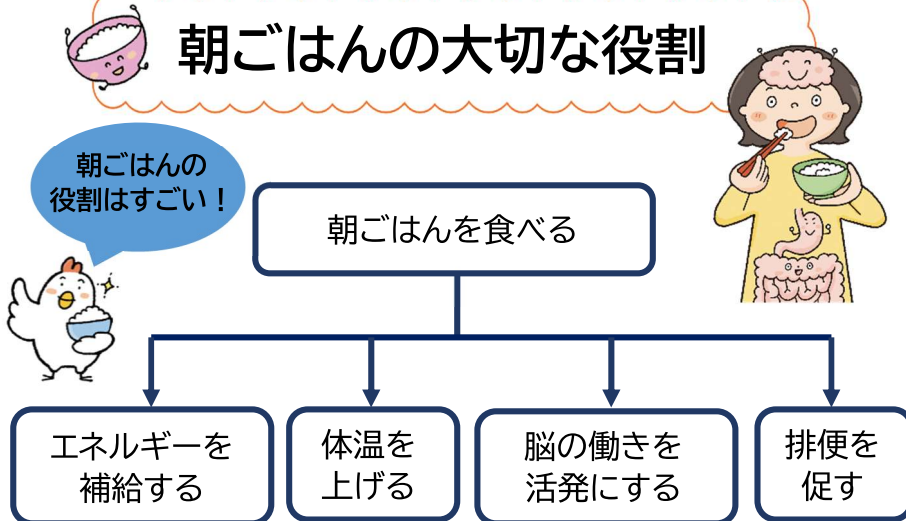
- ① 電子レンジで使える器にラップをしき、ハムを2枚少し重なるように広げておく。
- ② ①に卵を割り入れて、卵の黄身にフォークで2回ほど穴を開ける。
- ③ 塩とこしょうをふる。
- ④ ハムをおりたたむように上に重ね、ラップで包む。
- ⑤ 電子レンジ(600w)で1分30秒加熱して、出来あがり♪



お弁当のおかずにも
なります！



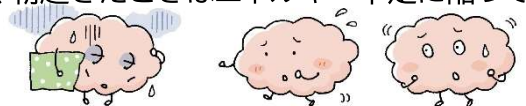
朝ごはんの大切な役割



朝ごはんは、1日の始まりのエネルギーや栄養素を補給する大切な役割があります。朝ごはんを食べることで、体温が上がり、脳や体が目覚めて活発に働くようになります。また、胃や腸を動かすことで排便を促し、便秘予防に役立ちます。午前中から元気に活動するためにも、毎日必ず朝ごはんを食べることが大切です。

Q.朝起きたときは、脳がエネルギー不足って本当？

A. 脳の重さは、体重の約2%しかありませんが、エネルギー消費量は体全体の約20%といわれていて、多くのエネルギーが必要です。脳は寝ている間も働いているため、朝起きたときはエネルギー不足に陥っています。朝ごはんを食べて、しっかりエネルギーを補給しましょう。



Q.朝、食欲がないときは、どうすればよい？

A. 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか？まずは、早寝・早起きを心がけて、朝からおなかがすくように生活リズムを整えましょう。

